

JÄSENTIEDOTE

1 / 2020

28 vuotta reipasta toimintaa selän hyväksi
1992 - 2020

www.kantaselka.fi

Puheenjohtajan palsta

TÄRKEITÄ KÄYTÄNNÖN ASIOITA !!!

Taloudenhoitajamme sekä retkien, teatterien ja tapahtumien järjestäjämme käyvät vuoden mittaan tsekkaamassa sadoittain jumppa- ja tapahtumamaksujamme.

Lähes jokaisen tapahtuman maksuissa on ollut jonkin verran selvitettävää:

- myöhästyneiden ja unohtuneiden maksujen karhuaminen
- puutteellisin viestitiedoin varustettujen selvittely

Pyydän teitä, jäsenemme, huomioimaan tarkasti seuraavaa:

- **maksa ajoissa** Selkäyhdistyksen tilille FI61 5680 2720 0254 53
- **kun ilmoittaudut** tapahtumaan, **laita samalla maksuun**
- ilmoita pankin viestisarakkeessa, **mistä maksat ja kenen maksu on kyseessä**
- ilmoittautumisessa ilmoita myös kumppanin nimi
- maksa **jäsenmaksusi** Selkäliiton lähettämällä laskulla ajoissa **Selkäliiton** tilille, joka on laskussa

Näillä varsin yksinkertaisilla ohjeilla ja niitä noudattamalla voit huomattavasti helpottaa taloudenhoitajamme ja muiden puuhaihmissen työtä.

Huomioin, että ilman ylimääräistäkin hommaa, vapaaehtoisemme tekevät vuoden mittaan kymmeniä tunteja työtä hyväksemme.

Yhdistyksellämme on varsin paljon aktiviteetteja ja runsaasti reippaita sekä osallistuvia jäseniä.

Meidän toimintamme on hyvällä tasolla!

Vain osallistumalla saat edut ja ilot itsellesi!!

Näillä eväillä meidän on hyvä suunnata uudelle vuosikymmenelle ja uusia mukavia tapahtumia kohden!

Reipasta ja tervettä uutta vuotta toivoen

Eero Kainulainen
puheenjohtaja
eero.kainulainen@pp2.inet.fi

KEVÄÄN 2020 JUMPAT

KIMPPAJUMPAT alkaen 7.01.2020

- Ti 17.30** Merja Sopenperä, Kanta-Hämeen Keskussairaala, fys. os.
Reipas fysiokimppajumppa
- Ti 18.30** Merja Sopenperä, Kanta-Hämeen Keskussairaala, fys. os.
Kevyempi fysiokimppajumppa
- Ke 17.30** Merja Sopenperä, Kanta-Hämeen Keskussairaala, fys. os.
Keskiraskas fysiokimppajumppa
- Ke 18.30** Miitta Nordenswan, Kanta-Hämeen Keskussairaala fys. os.
Sopii aloitusryhmäksi selkäongelmallisille, alkulämmittelyaskellusta,
lihaskuntoliikkeitä, venyttelyä ja lopuksi rentoutuminen.

KEVYT SENIORIJUMPPA alkaen 07.01.2020 (uusi, uusi !!!)

- Ti 10.00** Merja Sopenperä, Keskusseurakuntatalon jumppasalissa tiistaisin.
Kevyttä jumppaa, aloittelijat ovat myös tervetulleita.

VESIJUMPPA alkaen 14.01.2020

- Ti 18.15 – 19.05** Maikki Lähteenmäki, Uimahalli
Kausimaksun lisäksi tulee maksaa uimahallin sisäänpääsymaksu. Kaikille sopivaa
terveysliikuntaa. Kukin tekee liikkeitä oman kuntonsa ja kykynsä mukaan. Hyvää
terveysliikuntaa keskivartalolle. Vesijumppa lisää lihasvoimaa ja ylläpitää liikeratoja.
Lisätietoja Leila Laajaniemi 040 831 7403.

VENYTTELY- JA RENTOUTUMISJUMPPA alkaen 10.01.2020

- Pe 15.30 – 16.30** Merja Sopenperä, Kanta-Hämeen Keskussairaala, fys.os.

Maksut

Kaikkien yllämainittujen jumppien syyskauden **kausimaksu 70 € (90 € ei-jäsenille)** maksetaan
Selkäyhdistyksen tilille **FI61 5680 2720 0254 53** viimeistään **20.01.2020** . **Kausimaksulla voit
osallistua useampaankin jumpparyhmään.**

Viestikenttään laitettava **ehdottomasti kenen jumppa maksetaan**(= oma nimi ja jumppa)

Maksu Smartum Liikunta- ja kulttuuriseteleillä.

Laita kauden maksu kirjekuoreen Tea Luodolle ja toimita kuori **jumppasalille Selkä-
laatikkoon**..Käytä summan tasaamiseen tarvittaessa euroja.

Merkitse nimesi myös seteleihin.

Jos maksat Smartum-maksun netin kautta, toimita tosite jumppasalin laatikkoon.

Halutessasi voi maksaa kahdessa erässä: **1. erä 35 € / 45 €** viimeistään **20.01. mennessä** ja **2. erä
35 / 45 €** viimeistään **25.02. mennessä**.

Muista merkitä ruksi salilla olevaan listaan joka kerta osallistuessasi jumppaan!

TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄT 2020



KEILAUS

KEILAUS FIFTH AVENUE

Osoite: Sibeliuksenkatu 2
torstaisin alkaen 9.01.2020 klo 14-15.

Rata 15 euroa + kenkävuokra 2 euroa. Radalle mahtuu 2-3 heittäjää, joiden kesken ratamaksu jaetaan.

Marjatta varaa radat ensimmäiseen tapaamiseen, jonka jälkeen porukalla tehdään ratavaraus seuraavaksi kerraksi.

Lisätietoja antaa Marjatta Laitinen 045-77301950 tai marjatta.laitinen123@gmail.com.

Tervetuloa joukolla mukaan harrastamaan!

YHDISTYKSEMME VUOSIKOKOUS SEKÄ LUENTO

Kumppanuustalolla, Kirjastokatu 1, HML, ma 17.02.2020 klo 18.00

Sääntömääräisessä kokouksessa käsittelemme vuoden 2019 toiminnan ja tilit.

Kahvitarjoilu on ennen kokousta.

Kokouksen jälkeen on **hyvinvointiluento**, jonka aihe ja tarinoijan nimi tarkentuvat lähempänä tilaisuutta. Tarkennukset ilmoitamme sähköpostilla ja lehti-ilmoituksilla.

Kahvitarjoilun järjestämistä varten ilmoittaudu sähköpostilla eero.kainulainen@pp2.inet.fi

Tervetuloa!

OVISTA ja IKKUNOISTA

Hulvaton satiiri rahan maagisesta voimasta

Keskiviikkona 11.3.2020 klo 19.00 Hämeenlinnan teatterissa

Hinta jäseneltä 39€, ei-jäseneltä 44€ sisältäen väliajalla kahvin ja suklaaleivoksen.

Ilmoittautuminen 10.2. mennessä havukukka@gmail.com tai 041-5170043

Maksu 24.2. mennessä Selkähdistyksen tilille FI61 5680 2720 0254 53.

Liput jaetaan teatterissa.

Teatterissa tavataan!

RETKI KEVÄISEEN HELSINKIIN

Lauantaina 16.5.2020
Lähtö Wetteriltä klo 9.30

Opastettu tutustuminen Tamminiemeen
Kierros presidenttien haudoilla Hietaniemessä
Lounas ravintola Perhossa
Pysähdys Sibelius-monumentilla

Hinta jäseneltä 35€ ja ei-jäseneltä 40€

Ilmoittautuminen 16.4. mennessä havukukka@gmail.com tai Hannele Koivisto 041-5170043.
Maksu 29.4. mennessä Selkäyhdistyksen tilille FI61 5680 2720 0254 53.
Retki toteutuu, jos lähtijöitä vähintään 30.

Merellinen Helsinki kutsuu!

RUSKAMATKA RUKALLE

Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry on varannut alustavasti muutaman huoneen Scandic Hotels Oy Rukahovista ajalle la 12.9 - su 20.9.2020. Rukahovi on perinteisen tyylikäs tunturihotelli Rukan parhaalla paikalla.

Matkan karkea kustannusarvio on noin 680 € / hlö kahden hengen huoneessa.

Yhden hengen huone on noin 280 € kalliimpi.

Rukahovista voi kaveriporukalla varata myös kahden hengen huoneen lisävuoteella jolloin hinta on hieman huokeampi kuin kahden hengen huoneessa.

Hinta tarkentuu, kun kuljetuksen hinta on selvillä ja tiedämme tarkan lähtijämäärän.

Hintaan sisältyy kuljetus Hämeenlinnasta Rukalle ja takaisin, majoitus standardluokan huoneessa, runsas aamiainen sekä herkullinen puolihoitobuffet illallinen. Hotellin saunassa voit nauttia lempeät löylyt sekä aamuisin että iltaisin klo 17 - 22.

Jos ja kun päätät lähteä mukaan, niin lähetä ilmoittautumisesi viimeistään 28.2.2020 sähköpostilla

kalle.haapea@pp.inet.fi

Ja käy välittömästi maksamassa varausmaksu 50 € / hlö yhdistyksemme tilille

FI61 5680 2720 0254 53 Muista kirjoittaa maksun viestikenttään maksajan nimi ja kenen matkasta on kysymys.

Huoneita on varattu rajallinen määrä.

Ilmoita ilmoittautumisesi yhteydessä mahdollinen huonekaverisi.

SMARTUM-MAKSUISTA

Yhdistyksellemme on avattu sähköisen maksamisen mahdollisuus saldomaksuna.

Jos työnantajasi käyttää liikuntaseteleiden rinnalla, tai sijaan Smartum saldomaksua, voit maksaa kausimaksun sähköisesti etukäteen ja tuoda maksutositteen jumpalle.

Ohjeita saldomaksuun saat työnantajaltasi, sekä osoitteesta www.smartum.fi ->"Työsuhde-edut" -> "Työntekijä" -> "Saldon käyttöohje". Saldomaksuun pääsee osoitteesta www.smartum.fi , kohdasta "Työsuhde-edut" ja "Käyttökohdehaku", avautuvassa

ikkunassa "Toimipisteen nimi" kohtaan Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ja klikataan kohtaa "**Hae käyttökohteita**" Avautuu Selkäyhdistys sivu, jossa täytetään avoin maksu ja klikataan "**Maksa**" Avautuu sivu, jossa kirjaudutaan Smartum saldomaksupalveluun.

Ensimmäisellä käyntikerralla pitää rekisteröityä sivulle, jolloin saadaan salasana kirjautumista varten. Lisätietoja Tea Luodolta puh. 044 525 2630.

**Muista aina merkitä osallistumisesi ruksilla jumppasalin listaan
Tue Kanta-Hämeen Selkäyhdistyksen toimintaa
– Tee testamenttilahjoitus**

APUA SELKÄOIREISIIN

[SELKÄKANAVA.FI](http://selkakanava.fi)

Selkakanava tarjoaa maksutonta tietoa selän hyvinvoinnista ja vinkkejä selän omatoimiseen hoitoon.

Selkakanava on myös [Facebookissa](#) ja [Twitterissä](#). Ryhdy seuraajaksi ja saat ajankohtaista tietoa selän hyvinvoinnista ja vinkkejä selän omatoimiseen hoitoon!

Henkilökohtaista neuvontaa

Maria Sihvola 050-465 7884, maria.sihvola(at)selkaliitto.fi

Soittamalla saat tietoa mm. selkävaivojen ehkäisystä, selkävaivojen itsehoidosta sekä saatavilla olevista palveluista ja vertaistuesta.

Keskustelua ja vertaistukea

Selkäliiton keskustelupalstalla keskustellaan selän terveyteen liittyvistä asioista, selkäongelmista ja niiden hoidosta, ennaltaehkäisystä sekä muista vastaavista asioista. Kysy, kommentoi ja osallistu keskusteluun!

<http://selkaliitto.captesting.net/>

Tukihenkilö Kanta-Hämeen Selkäyhdistyksessä

Maila Eronen puh. 044 560 9260

Soita rohkeasti!

YHDISTYKSEN HALLITUS JA TOIMIHENKILÖT 2020

Eero Kainulainen, puheenjohtaja
050 552 2720
eero.kainulainen@pp2.inet.fi

Varsinaiset jäsenet:

Marjatta Laitinen, teatteri ja retket
045 7730 1950
marjatta.laitinen123@gmail.com

Raila Saarinen, jumpat
0400 716 704
raila.saarinen@erityisasuntosaatio.fi

Tapani Oila, kirjanpito ja talous
0500 484 078
tapani.oila@gmail.com

Kalle Haapea, pitkät retket
040 501 6735
kalle.haapea@pp.inet.fi

Hannele Koivisto, teatteri ja retket
041 517 0043
havukukka@gmail.com

Aulis Veteläinen, nettiosaaja
0400 801 697
aulis.vetelainen@pp6.inet.fi

Sihteeri Marja Värri, 040 717 0984, marja.varri@pp.inet.fi
Taloudenhoitaja Tea Luoto, tea.luoto.khsy@gmail.com

Toiminnantarkastaja Voitto Järvelä, varatoiminnantarkastaja Jarmo Kulmala

www.kantaselka.fi

IBAN FI61 5680 2720 0254 53

Vastaanottaja:

Lähtettäjä: Kanta-Hämeen Selkäyhdistys Ry
Eero Kainulainen
Huhtanen 63
13800 KATINALA

Jos saat tämän tiedotteen postin kautta ja Sinulla on sähköposti, ilmoita sen osoite sähköpostilla marja.varri@pp.inet.fi. Kiitos!

Esitä alla oleva liittymislomake naapurille, ystävällesi tai työtoverillesi!
Pyydä hänet mukaan iloiseen toimintaamme.

Haluan liittyä jäseneksi Kanta-Hämeen Selkäyhdistykseen
ja Selkäliittoon.

postimerkki

Nimi _____

Syntymäaika _____ / _____

Lähiosoite _____

Postitoimipaikka _____

Puh. nro _____

Sähköposti _____

Allekirjoitus _____

Päiväys _____ / _____ 2020

Suosittelijan nimi _____

Kanta-Hämeen
Selkäyhdistys ry
Eero Kainulainen
Huhtanen 63
13800 Katinala

Jäsenmaksumme on 17 euroa / vuosi. **Selkäliitto lähettää Sinulle laskun.**
Jäsenmaksun voit maksaa vain Selkäliiton tilille.
Jäseneksi voit liittyä myös osoitteessa **www.selkaliitto.fi**.